

Drage učenke,

ta teden je bil malo krajši, naslednji teden vas v sredo čaka dan dejavnosti. Potem pa so tu že počitnice. Ob lepih dnevih le pojdite malo ven ob upoštevanju vseh priporočil zdravstvene stroke.

Tisti, ki vas pestijo alergije, pa raje ostanite doma, zdaj namreč močno cveti breza in veter raznaša cvetni prah, ki ga v zraku ne vidimo, vdihnemo pa. Ali vas to na kaj spominja? Po dežju pa na tleh lahko vidite rumene madeže in takrat cvetni prah tudi vidimo. Če sedaj kdo kihne ni nujno, da gre za korona virus. Vseeno previdnost ni odveč.

Pridno vadite in ostanite v formi.

Gibalni odmor

»Zapiranje knjige« je vaja za trebuh, hrbet, roke, noge

Opis vaje:

Začetni položaj je leža na hrbtu. Hkrati dvignete iztegnjeni roki in iztegnjeni nogi, da se v zraku dotaknejo, (kot, da bi zapirale knjigo) in se spustite nazaj v ležo. Vajo ponovite 10x.

Druga varianta je, da nogi v zraku razširite z rokama pa greste naprej med nogama. Vajo ponovite 10x.

Učenke 7.razreda, vabim vas na vadbo danes, 17.4. ob 9.30. Sledite povezavi:

<https://us04web.zoom.us/j/863395757>